消費者被害注意情報(危害情報システムから) №.39

2002年4月5日
国民生活センター

家庭用フィットネス器具でけが

健康維持や肥満対策には適度の運動が必要であるが、外で継続して運動することは難しい。このため家庭で手軽に運動できるという家庭用のフィットネス（健康）器具（以下「家庭用フィットネス器具」）が各種販売されて、幅広い年代に人気がある。

様々な家庭用フィットネス器具を使用して身体に不具合があったという報告件数が増加している。この中には「器具を使用中に、床に顔を打ちつけ歯が4本折れ、あごを4針縫うけがをした」「より効果的にという説明通りに使用し、顔を10針縫うけがをした」などといった深刻な例もあった。

そこで、家庭用フィットネス器具に関して消費者の使用実態を調べ、消費者に注意を呼びかけるとともに、あわせて早急に安全対策を講じるよう関係機関に望むこととした。

1．家庭用フィットネス器具について

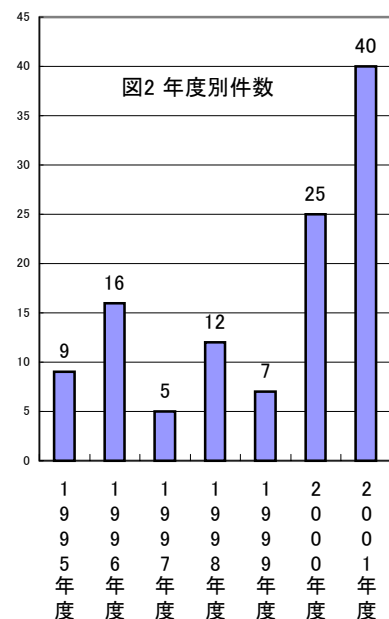
フィットネス器具には施設用（スポーツジムやクアハウスなど)、医療用などがあるが、家庭用でも様々な用途の製品が販売され利用されている。

今回は家庭で使用するいわゆるフィットネス器具や健康器具のうち「医療用具」を除いたものを「家庭用フィットネス器具」とした。

家庭用フィットネス器具のアンケート（詳細後述）では、調査対象の7割の家庭で、平均2.4種類の家庭用フィットネス器具を持っていた。家庭で持っていた主なもの（図1）は、ダンベル、青竹踏み、ステッパ、金魚運動器、ランニングマシン、エルゴメータ、スライダー・ローラー、ぶら下がり健康器で、その他多種多様な家庭用フィットネス器具が利用されていた。

スライダー･ローラー　金魚運動器　ステッパ　ランニングマシン

エルゴメータ　ダンベル

図１ 主な家庭用フィットネス器具

2．危害の概要

2000 年度以降で件数の多いのはスライダー・ローラーと金魚運動器で合計33件あり、この2年間の危害件数の半数を超えた。

1）年度別件数、年齢、性別

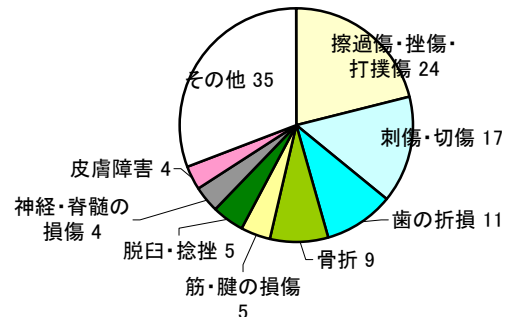
1995年度以降2001年度（2002年2月末）までに114件の事故が報告されている（消費生活センターから100件、協力病院から14件)。

年度別件数では、95年度以降の5年間は10件前後で推移したが、2000年度から増加した。(図2) 2000年度は25件であり、2001年度は既に40件の報告があり、最近2年間で65件と全体の半数以上を占めた。

※この情報は、全国の消費生活センターおよび協力病院から、国民生活センター「危害情報システム」に報告された事故情報を分析したもので、消費者に被害防止のための注意を促すことを目的に提供するものである。

家庭で使用中の危害が多い中、店内で展示中のものを使用しての事故も 9 件あり、特に最近 2 年間では店内での事故が 8 件あった。

危害を受けた人は 3 歳から 80 歳までの幅広い年代だった。内訳は 10 歳未満 6 件、10 歳代 9 件、20 歳代 11 件、30 歳代 17 件、40 歳代 25 件、50 歳代 24 件、60 歳代 7 件、70 歳代以上 7 件であった（不明 8 件）。

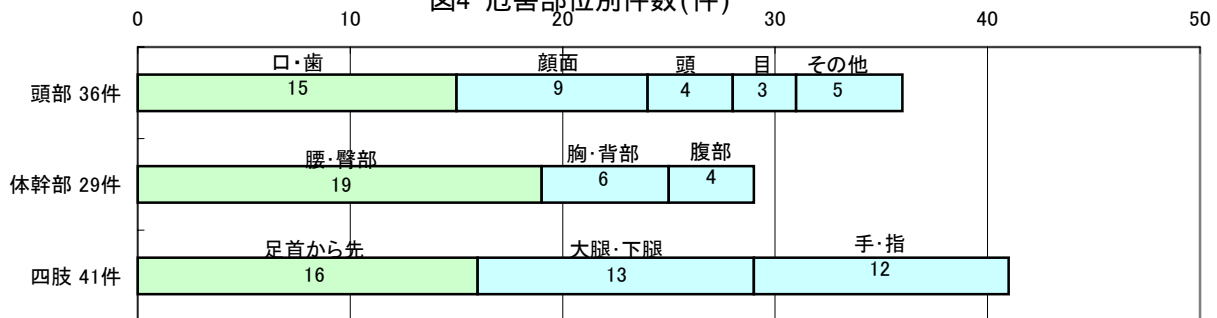
性別は男性 38 件、女性 73 件で女性が多かった（不明 3 件）。

2）危害内容

危害内容は「擦過傷・挫傷・打撲傷」が 24 件、「刺傷・切傷」が 17 件であり、次いで「前歯が 3 本折れた」などの「歯の折損」が 11 件あり、また治療期間が長くなりがちな「骨折」が 9 件、「筋・腱の損傷」が 5 件、「脱臼・捻挫」が 5 件あった。（図 3）

3）危害部位と家庭用フィットネス器具との関連性

危害部位は、首から上の「頭部」が 36 件（うち「口・歯」が 15 件、「顔面」が 9 件など）で、スライダー・ローラーなどによるけががあった。

腰・背などの「体幹部」が 29 件（うち「腰部・臀部」が 19 件など）で、金魚運動器などによるけががあった。

手・足などの「四肢」が 41 件で（うち「足首から先」が 16 件、「大腿・下腿」が 13 件、「手・指」が 12 件など）金魚運動器、ステッパなどによるけががあり、「その他」が 8 件で危害部位は体の各部に及んでいた。（図 4）

4）危害程度

医者にかかったのは 68 件で不明を除いた 93 件中 73.1%を占めた。

治療期間がわかるのは 62 件で、このうち 3 週間以上の重症事例は 27 件（43.5%）あり、危害内容は歯が折れたなどの「歯の折損」、「骨折」、「脱臼・捻挫」、「筋・腱の損傷」、その他に腰痛・膝痛などであった。

5）2000 年度以降に危害があったフィットネス器具の種類

2000 年度以降の 65 件中のうち器具の種類がわかるのは、①スライダー・ローラー20 件、②金魚運動器 13 件、③ステッパ 5 件、④ランニングマシン 4 件、⑤その他（ダンベル、エルゴメータなど）19 件であった。

件数の多いのはスライダー・ローラーと金魚運動器で合計 33 件あり、この 2 年間の危害件数の半数を超えた。

6)2000 年度以降に危害があったフィットネス器具の種類と危害部位

2000 年度以降で危害が多い 2 種類のフィットネス器具は、危害部位がそれぞれに特徴がみられた。

①スライダー・ローラー

危害部位：「口・歯」9 件・「顔面」4 件。

危害内容：「歯が 4 本折れ、あごを 4 針縫った」「顔を 10 針縫った」「左目を床にぶつけた」など、前に倒れて顔を打ちつけて危害を受けた事故が多い。

②金魚運動器

危害部位：「腰部・臀部」が 6 件。

危害内容：「腰を痛めた」などが多い。

３．主な事例

１）スライダー・ローラー

①スライダーを購入し、初めて使用したところ、回転が止まらず、あごから床に転倒し歯を 5 本損傷した。取扱説明書には注意表示がなかった。（2001 年　50 歳代　女性）

②腹筋を鍛えるもので、より効果的になるという説明を読んで、つま先を支点にして立ったら、顔から落ち上唇を切った。すぐ救急車で病院へ行き 10 針縫った。（2001 年　30 歳代　女性）

③テレビショッピングで腹筋を鍛えるローラーを購入。2 回目の使用時に、バネの力が強く、体のバランスが保てず手が離れてしまい、左目を床にぶつけてしまった。(2001 年　40 歳代　女性)

④ホームセンターに展示してある器具を試していたところ、転んで歯が折れ、通院している。（2001 年 40 歳代　男性）

２）金魚運動器

⑤テレビショッピングで金魚運動用の器具を購入した。「15 分以上は使わないで」と書いてあったので、自分も夫も 15 分以内しか使わなかったが、2 人とも腰を痛めた。（2000 年　50 歳代　女性）

⑥15 分のタイマーがある金魚運動器を 5 分使用して気分が悪くなった。タイマーにはスイッチがなかったのでコンセントを抜くため、足を機械より下ろす時に腰を痛めてしまった。(2001 年　50 歳代　女性)

⑦器具にかかとを乗せ足首が左右に振動し、お腹の脂肪がとれるという金魚運動器を 4 日間使ったところ、左足くるぶしが腫れ、医者から捻挫と言われた。（2001 年　50 歳代　女性）

⑧ウエストを細くする器具を 3 回ほど使用したところ、左足首に水が溜まり、通院したが、腫れが引かない。（2000 年　50 歳代　女性）

３）その他の家庭用フィットネス器具

⑨通販で購入したステッパを使用したら膝に痛みが出て返品した。その後も痛みが取れない状態である。（2000 年　40 歳代　女性）

⑩ボートをこぐような動作を行う器具を使用中に足関節内側を挟み、左足関節部を開放骨折した。（2001 年　10 歳代　男性）

⑪スポーツ店で展示してあったランニングマシンで遊んでいた娘が、右手人差し指の第一関節を骨折し 4 針縫った。(2001 年　5 歳　女児)

⑫高齢の叔母がテレビショッピングで購入した、腰の運動器具を使用したところ、骨粗しょう症だったため骨折した。(2000 年　70 歳代　女性)

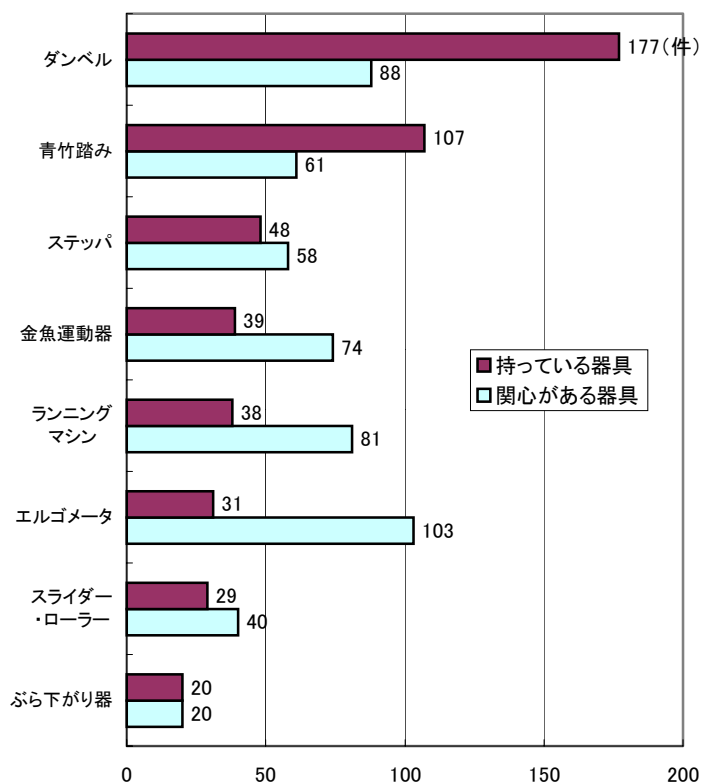
４．家庭用フィットネス器具への関心や使用実態についてのアンケート調査結果概要

アンケート調査を 2002 年 1 月～2 月に当センター発行の生活情報誌「たしかな目」の読者 529 名を対象に郵送で行い、340 名（回収率 64.3%）から回答を得た。

回答者の性別は男性 102 名（30.0%）、女性 235 名（69.1%）、年齢は 19～81 歳（平均年齢 47.6 歳）であり、家庭用フィットネス器具への関心や使用実態や不具合などの概要は以下のとおりであった（参考資料 1 参照）

1)回答者の 7 割が関心を持っていた。(関心がある器具の内訳　図 5)

２)7 割を超える 248 家庭で、平均で 2.4 種類の家庭用フィットネス器具を持っていた。（持っている器具の内訳　図 5）

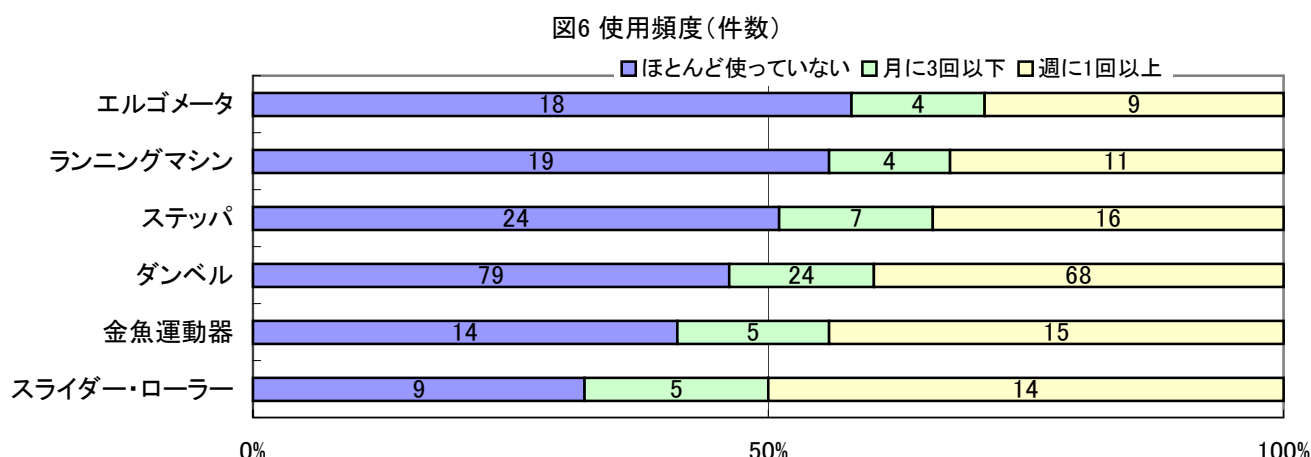
図5 家庭用フィットネス器具の所有状況（内訳）など

３)持っていてもほとんど使用していない家庭が半数近くあった。

使用頻度を調べると、1 週間に 1 回以上使用するのが延べ 134 名（37.3%）ある反面、持っているがほとんど使用していないのは延べ 163 名(45.4%)で多かった。

持っているがほとんど使用していない器具は、割合の高い順に「エルゴメータ」、「ランニングマシン」、「ステッパ」、「ダンベル」、「金魚運動器」、「スライダー・ローラー」であった。（図6）

図6 使用頻度（件数）

	ほとんど使っていない	月に3回以下	週に1回以上
エルゴメータ	18	4	9
ランニングマシン	19	4	11
ステッパ	24	7	16
ダンベル	79	24	68
金魚運動器	14	5	15
スライダー・ローラー	9	5	14

0%　50%　100%

4）購入目的

購入した目的は「健康維持」「運動不足解消」「筋肉増強」「やせたい」が上位であった。

5）体に不具合があった家庭は21家庭（6.2%）あった。

家庭用フィットネス器具は13歳から81歳までの広い年代で使用されていたが、使用中に体の不具合のあったのは21家庭（6.2%）あり、27歳～72歳が関節痛や骨折などを申し出ていた。

6）購入使用した上で感じた問題点など様々な意見があった。

①「母が体の向きをかえようとして、ねじって大腿骨骨折で入院した」など、体に不具合があった、また危険を感じて使用を中止した経緯に関する意見があった。

②「構造が弱く、早々にネジなどのゆるみがあり、いつの間にか部品が欠損」など器具の構造に関する意見があった。

③「高いものと安いものの価格差が大きいが、何が違うか明確にして欲しい。明確な機能表示が欲しい」など価格についての意見があった。

④「思ったほどの効果が出ない。宣伝がオーバーすぎると思う」など広告表示や宣伝に対する意見があった。

5．規格・基準

家庭用フィットネス器具のうち、①家庭用自転車エルゴメータ②家庭用トレッドミル③筋力トレーニング器具④ローイング器具⑤ステッパの5種類に耐久試験、電気的な試験などの（財）製品安全協会が定めたSG基準がある。（参考資料2参照）

SG基準に合格したものにはSGマークが付けられ、それが原因で人身事故が起こった場合は補償される。

2000年度以降事故が多い「金魚運動器」「スライダー・ローラー」の2種類には規格・基準がない。

6．問題点

1）家庭用フィットネス器具の問題

①危害情報システムには2000年度以降に「スライダー・ローラー」「金魚運動器」の2種類の家庭用フィットネス器具での危害が多かった。なかには使用説明書どおりに使っていてもけがをしていたものもあった。この2種類はアンケート調査でも、家庭で使用中に体に不具合が発生していた。

②危害情報システムには家庭用フィットネス器具のバネが強すぎるなど部品の不具合で危害を受けた例が報告されている。また、アンケート調査でも、「構造が弱い」「バネが強く膝への負担が大きい」などの構造に関する意見があった。

「金魚運動器」と「スライダー・ローラー」の2種類の家庭用フィットネス器具には安全性に関する規格・基準がない現状にあり、その他の器具でも構造などに問題があると思われるものがあった。

2）表示の問題

危害情報システムには「表示の使用時間内であったが」など使用方法どおりでけがをした例が報告されている。また、アンケート調査で「表示の効果を期待」「宣伝の効果を期待」して購入した家庭用フィットネス器具や、「効果を誇大宣伝して購入をあおる製品が多い」などの意見があったので、製品の取

扱説明書や包装の表示やインターネットなどの各種宣伝媒体の広告表示内容を調べた。

①使用方法の表示が不適切

危害の報告に「表示の使用時間内であったが」、「より効果的になるという説明を読んで」など使用方法を守って使用しても危害にあう例が複数件あり、また「取扱説明書には使い方についての注意は明記されていない」など使用方法や注意表示がないなど表示内容に問題があると思われた。

アンケート調査では、「説明書では負荷のかけ方が不明であった」「テレビショッピングで使用上の注意を放映すべき」など取扱説明書や使用上の注意表示の不備への意見があった。

②医療用具的な効能効果を標榜（ひょうぼう）した広告があった。

家庭用フィットネス器具の表示には以下のように、医療用具的な効能効果の表示をした広告があった。

・自律神経の機能調整効果　新陳代謝の促進効果　神経痛の緩和　筋肉疲労の回復　ダイエット効果

③誇大不適切な表現等が目立つ

これらの器具だけで引き締め効果が期待できるかのような表示等の製品があり、また医療用具以外のものに「医療用具認可商品だから安心して使えます」などの表示があり問題があると思われるものがあった。

・ゼイ肉ブルブル振り落としキュッと引き締め
・寝ながらできる全身運動（有酸素運動）ウェストの引き締めに大人気
・医療用具認可商品だから安心して使えます。
・医療用具輸入販売許可番号：△△△△△△△△

3）販売方法の問題

量販店の展示販売もあり店内で使用しての事故も多い。

アンケート調査では購入前に販売店などで試したいとの意見もあるが、この2年間で店頭での危害の報告が増加していて、現状の販売店での陳列販売方法には問題があると思われる。

7．消費者へのアドバイス

1）購入するとき

①使用上の注意などの説明を受けて購入すること。
②何かあったときのために、問い合わせ先の会社・住所の明記を確認して購入する。
③負荷の調節が可能かなど自分の体力で使いこなせるかどうかを考える。
④家庭の中での使用時のスペースや保管場所を考える。

2）使用するとき

①危害が多発していることを認識し、使用前に取扱説明書をよく読むこと。
②使用者の体力や体調を考えて使用し、無理はしない。
③組み立てる器具では、使用するごとにがたつきがないかなどを確認する。

3）その他

けがをしたり問題があった場合は使用を中止し、消費生活センター等へ相談する。

8．行政等への要望

1）事故情報や寄せられた利用者の声などを参考に、さらに使用者の安全性を確保するための基準の見直し、作成などの検討を望む。
2）本体への適切な注意･警告表示貼付の徹底を望む。
3）家庭用フィットネス機器で、医療用具的な効能効果と受け取れる表示が是正されるよう望む。
4）家庭用フィットネス器具に「医療用具認可商品なので安心」などやこれらの器具だけで体の引き締め効果が期待できるかのような表示があり、適正な表示がなされるよう望む。

9．業界への要望

1）家庭用フィットネス器具の早急な安全性の検討と使用方法の再検討を望む。
2）使用中に部品の故障による事故もあるので品質管理の徹底を望む。
3）消費者からの問い合わせ先の、会社名、住所、電話番号などの明示を望む。
4）医療用具でないものにあっては、効能効果の広告をはずすべきである。
5）効能効果や誇大な表示は消費者に誤解を与えない表示への適正化を望む。
6）使用に適さない人や使用してデメリットがある場合は外箱や広告などでの明示を望む。
7）店頭で使用しての事故が急増しているので、使用説明や展示方法などの改善を望む。

「家庭用フィットネス器具」についてのアンケート調査結果

参考資料　1

１．アンケート対象　国民生活センターでは「たしかな目」の読者529名を対象に郵送でアンケート調査を行い、340名（回収率64.3%）の回答を得た。

２．アンケート期間　アンケートは2002年1月～2月

３．アンケート結果：件数

問1-1　性別	男：102	女：235	無回答：3			
問1-2　年令	平均年齢　47.6歳	10歳代：　1	20歳代：　24	30歳代：　77	40歳代：　87	50歳代：　78
		60歳代：　51	70歳代以上：　19			
問1-3　職業		給与生活者：149	自営・自由業：29	家事従事者：108	学生：1	無職：30
		その他：　12				
問 1-4　家族数	平均家族数　3.2人	1人：　26	2人：　86	3人：　74	4人：　100	5人：　39
		6人以上：10				

問２．あなたもしくは家族の誰かが、「家庭用フィットネス器具」に関心がありますか？

ある：239（70.3%）	ない：95 (27.9%)

			(%)
問３．関心ある器具 **（複数回答）**	スライダー・ローラー	40	11.8
	金魚運動器	74	21.8
	ステッパ	58	17.1
	ランニングマシン	81	23.8
	エルゴメータ	103	30.3
	ダンベル	88	25.9
	ぶら下がり器	20	5.9
	青竹踏み	61	17.9

問４．家に「家庭用フィットネス器具」を持っていますか？

持っている：　248（72.9%）	持っていない：90(26.5%)

			(%)
問５．持っている器具 **（複数回答）**	スライダー・ローラー	29	8.5
	金魚運動器	39	11.5
	ステッパ	48	14.1
	ランニングマシン	38	11.2
	エルゴメータ	31	9.1
	ダンベル	177	52.1
	ぶら下がり器	20	5.9
	青竹踏み	107	31.5

問６．種類	平均　2.4種類	1種類：　74	2種類：　76	3種類：　47	4種類：　29	5種類：　13
		6種類：　2	7種類以上：　5			

問7 器具の使用実態や不具合の有無および危険を感じたかなど

質問項目	回答選択肢	スライダー・ローラー	(%)	金魚運動器	(%)	ステッパ	(%)	ランニングマシン	(%)	エルゴメータ	(%)	ダンベル	(%)	6種類の合計	(%)
問7-1 持っているか	（件数等）	29	100	38	100	48	100	36	100	31	100	177	100	359	100
問7-2 購入目的 （複数回答）	健康維持	14	48.3	14	36.8	22	45.8	20	55.6	16	51.6	73	41.2	159	44.3
	健康増進	4	13.8	4	10.5	14	29.2	5	13.9	12	38.7	38	21.5	77	21.4
	体調管理	3	10.3	10	26.3	11	22.9	7	19.4	7	22.6	28	15.8	66	18.4
	やせたい	11	37.9	15	39.5	16	33.3	13	36.1	14	45.2	44	24.9	113	31.5
	肥満防止	11	37.9	10	26.3	16	33.3	8	22.2	13	41.9	36	20.3	94	26.2
	運動不足解消	12	41.4	17	44.7	34	70.8	21	58.3	24	77.4	47	26.6	155	43.2
	筋肉増強	12	41.4	3	7.9	10	20.8	2	5.6	10	32.3	85	48.0	122	34.0
	持続力維持	1	3.4	1	2.6	10	20.8	3	8.3	5	16.1	14	7.9	34	9.5
	ストレス解消			3	7.9	1	2.1	1	2.8			7	4.0	12	3.3
	手軽	1	3.4	8	21.1	12	25.0	4	11.1	1	3.2	54	30.5	80	22.3
	流行している	2	6.9	2	5.3	2	4.2	1	2.8	3	9.7	11	6.2	21	5.8
	安価	6	20.7	3	7.9	2	4.2	1	2.8	1	3.2	43	24.3	56	15.6
	表示効果	1	3.4	7	18.4	2	4.2	1	2.8	1	3.2	2	1.1	14	3.9
	宣伝効果	4	13.8	9	23.7	2	4.2	3	8.3	1	3.2	9	5.1	28	7.8
	その他									1	3.2	2	1.1	3	0.8
問7-3 入手方法	店舗	18	62.1	14	36.8	17	35.4	8	22.2	12	38.7	135	76.3	204	56.8
	通販・テレビショッピング	8	27.6	13	34.2	25	52.1	19	52.8	12	38.7	17	9.6	94	26.2
	インターネット			1	2.6							1	0.6	2	0.6
	もらった	1	3.4	4	10.5	3	6.3	5	13.9	5	16.1	10	5.6	28	7.8
	その他	1	3.4	2	5.3			2	5.6	2	6.5	8	4.5	15	4.2
問7-4 主に使用する人の性別	男	18	62.1	8	21.1	15	31.3	11	30.6	16	51.6	77	43.5	145	40.4
	女	11	37.9	28	73.7	33	68.8	22	61.1	16	51.6	97	54.8	207	57.7
問7-5 年齢		18～65		20-93		13-89		20-81		13-74		16-89			
	（平均年齢）	40.8		49.9		44.9		56.9		44.1		46.5			
問7-6 使用頻度	毎日	5	17.2	7	18.4	2	4.2	1	2.8	2	6.5	15	8.5	32	8.9
	週に3日以上	4	13.8	4	10.5	4	8.3	3	8.3	3	9.7	24	13.6	42	11.7
	1週間に1～2度	5	17.2	4	10.5	11	22.9	7	19.4	4	12.9	29	16.4	60	16.7
	月に1～3度	5	17.2	5	13.2	7	14.6	4	11.1	4	12.9	24	13.6	49	13.6
	3ヶ月に1～2度	2	6.9	5	13.2	3	6.3	3	8.3	5	16.1	13	7.3	31	8.6
	使っていない	7	24.1	9	23.7	21	43.8	16	44.4	13	41.9	66	37.3	132	36.8
問7-7 体の不具合の有無	ある	2	6.9	6	15.8	5	10.4	1	2.8	1	3.2	6	3.4	21	5.8
	ない	25	86.2					29	80.6	27	87.1	151	85.3	232	64.6
問7-8 不具合者性別	男	2	6.9	2	5.3	1	2.1							5	1.4
	女			4	10.5	5	10.4	1	2.8	1	3.2	6	3.4	17	4.7
問7-9 年齢		46-70		37-65		27-65		72		63		27-62			
	（平均年齢）	58.0		41.2		42.5		72.0		63.0		43.6			
問7-10 体の具合が悪くなった場所	家で使用中	1	3.4	5	13.2	5	10.4	1	2.8	1	3.2	6	3.4	19	
	家に保管中														
	店で試用中			1	2.6									1	
	その他														
問7-11 体の具合が悪くなった部位	頭部			1										1	
	顔面														
	口・歯														
	首														
	胸部・背部	1												1	
	腹部														
	腰部・臀部	1		3								1		5	
	腕・肩											4		4	
	手											1		1	
	大腿・下腿			1		5		1						7	
	足首から先														
	全身			1										1	
	その他									股関節1					

４．家庭用フィットネス器具への関心や使用実態についてのアンケート調査結果

国民生活センターでは「たしかな目」の読者529名を対象に郵送でアンケート調査を行った。

アンケートは2002年1月～2月に行い、340名（回収率64.3%）の回答を得た。

回答者の性別は男性102名（30.0%）、女性235名（69.1%）、無回答3名(0.9%)で、年齢は19～81歳（平均年齢47.6歳）であった。

以下、家庭用フィットネス器具への関心や使用実態や不具合の有無についてまとめた。(参考資料参照)

1)回答者の7割が関心を持っていた。

①家庭用 フィットネス器具の関心があるのは、239名（70.3%）と高く、回答者の平均年齢や男女の比率は回答者の属性と同様であった。

② 関心の高い器具は高い順に「エルゴメータ」103名（30.3%）、「ダンベル」88名（25.9%）、「ランニングマシン」81名（23.8%）、「金魚運動器」74名（21.8%）、「青竹踏み」61名（17.9%）、「ステッパ」58名（17.1%）、「スライダー・ローラー」40名（11.8%）であった。

2)7割を越える家庭でフィットネス器具を持っていた。

①家庭用 フィットネス器具を持っている家庭は248名（72.9%）で、平均で2.4種類のフィットネス器具を持っていた。

② 持っている器具で1番多いのは「ダンベル」の177名（52.1%）で、以下「青竹踏み」107名（31.5%）、「ステッパ」48名（14.1%）、「金魚運動器」39名(11.5%)、「ランニングマシン」38名(11.2%)、「エルゴメータ」31名(9.1%)、「スライダー・ローラー」29名(8.5%)であった。

3)7ページ6種類の器具について

①入手方法は「大型小売店や専門店などの店舗」で購入したのは204名（56.8%）で購入者の半数以上であったが、「通販販売・テレビショッピング」は94名（26.2%）であった。

②家庭用フィットネス器具の種類で入手方法は特徴があり、「店舗」で購入する割合が高かったのは、「ダンベル」「スライダー・ローラー」であった。「店舗」とそれ以外がほぼ同率は「金魚運動器」「エルゴメータ」であり、「通販販売・テレビショッピング」の比率が高いのは「ステッパ」「ランニングマシン」であった。

4)購入目的は「健康維持」「運動不足解消」だが、持っていても使用していない家庭が3割を超える。

①使用頻度を調べると、1週間に1回以上使用するのが延べ134名（37.3%）ある反面、持っているが使用していないのもほぼ同数の延べ132名(36.8%)で多かった。また、3ヶ月に1～2度をあわせたほとんど使用していないのは、延べ163名（45.4%）になる。

② 持っているがほとんど使用していない器具は、割合の高い順に「エルゴメータ」、「ランニングマシン」、「ステッパ」、「ダンベル」、「金魚運動器」、「スライダー・ローラー」であった。

③ 購入した目的は「健康維持」、「運動不足解消」、「筋肉増強」、「やせたい」が上位であった。

④「宣伝の効果を期待」して購入したのは、「金魚運動器」、「スライダー・ローラー」で多かった。

5）体の不具合があった家庭は21家庭（6.2%）

①家庭用フィットネス器具の使用実態は13歳から81歳までの広い年代であった。

②一方、家庭用フィットネス器具を持っている家庭で、使用中に体の不具合があったのは21家庭（6.2%）あり、27歳～72歳が関節痛や骨折などの不具合が発生していた。

③家庭で体に不具合のあった割合が高い器具は、「金魚運動器」、「ステッパ」では10%を超え、「スライダー・ローラー」で5%を超えていた。

6)家庭用フィットネス器具全体への主な意見

性別	年齢(歳)	体に不具合があった事例
男	51	父親の購入したスライダーを中学生の女の人が使用し、顔面をスライダーに打ち、鼻骨をケガしたことがあった。
女	55	以前、室内用ボートこぎ器を利用していたが、肛門が悪くなり（痔がでた）バザーに出品した。それを購入した人はしばらく使用したが､その人も又、再度不用品バザーに出した。
女	63	金魚運動器を母（89歳）が使用していたが大腿骨骨折で入院した。転んだとかいうのではなく、体の向きをかえようとしてねじって粉片骨折。影響があったのかどうか分からないが、業者に問い合わせたら、60歳以上の方はご遠慮下さいと云われた。
男	79	購入したランニングマシンは足のけりでベルトが動く方式のため、ひざに力がかかり、ついにひざが痛み､歩行困難になった。

性別	年齢(歳)	器具に問題を感じて使用を中止した意見
女	39	手軽に購入出来るが､構造上の安全性に疑問が残る。特にステッパ-等については幼児の指づめ等の事故の可能性ありと判断し､使用を中止した。一般家庭内で､レクチャーなしで素人が使用することを考えると､重量、構造、耐久性等､熟慮が必要と思う。
男	77	ランニングマシンを通信販売で購入､組み立てて使用したが､歩行運動に合わせてベルトが動かず転倒する危険を感じたので返品した。

性別	年齢(歳)	使用を中止した意見
女	24	健康器具はたくさん買ったが､置き場所に困る物が多かった。（エルゴメータ、腹筋器）そういうものは、出し入れがめんどうなので、使わなくなった。今は､コンパクトなものを少しと、あとは、器具なしでトレーニングしている。
女	62	宣伝では、簡単に効果があるようにしていますが､使いつづけることは難しいと思う。また､期待するような効果はなかなか出ないと思う。買ったけど使わなくなったものもある。
女	64	テレビ、新聞等の広告で見かけてなるほどと思うけれど、続けていけなくて、邪魔になったり埃をかぶったりが多いと思う。よく考えて購入したい商品の一つだと思う。ちなみにダンベルも使用の頻度は少ない。

性別	年齢(歳)	器具の構造に関する意見
男	32	マンションで使用する時（音）が気になる。
女	34	使用しているうちにつかまる部分のネジがとれてしまった。
男	37	商品発売前に、安全性を充分にチェックしてほしい。
女	51	構造が弱く、早々にネジ等のゆるみがあり、いつの間にか部品が欠損。利用する意欲も失せ､いつの間にか放置。
女	57	私の購入したステッパーは、ひざへの負担がものすごく（バネがきつい）負担を軽くなる構造ではなかった。せめて、強､弱位の調整が欲しい。（油圧シリンダー）家族全員ひざを痛めた。ランニングマシンは電動製だが、値段も高かったが音がうるさい。やはり地面を歩くのが一番よい。
女	62	一般に作りの精度が悪く、耐久性のよくないものが存在する。

性別	年齢(歳)	価格について
女	26	1～3万円ぐらいの手頃な価格でテレビショッピングなどで紹介されているため、手頃に感じ欲しくなる。けれども、家では場所がなかったり床に傷がつくことや音がすることが心配で、だんだん使用しなくなる。生涯、スポーツに親しんだり、余暇を運動して過ごす方法が思いつかず、特に日本人はこの発想に慣れていないと思う。スポーツクラブの会員になる、とか、高いお金でジムに行くことになる。健康志向は高まっているので、手軽にスポーツする施設とか利用する力とかがないといけないと思う。
男	36	金魚運動器は､高いのは3万近くするのに､安いモノは6,000円を切る値段。何が違うのか明確にしてもらいたい。車のカタログのように、明確な機能表示がほしい。
女	37	ローラースライダー等、同様のものが各社から販売されているが、価格差が大きく、何がどう違うのか不明瞭。通販では、7～8,000円で売っていたり、ディスカウントストアで960円で売られていたりする。（販売形態や地域差だけではないハズ）
女	44	なじみのないメーカー名が多いので、信用性、安全面で少し不安がある。価格が商品によってかなりの差がある。金魚運動を10年前に７万余円で買ったが、今では１万円弱で売っている。
女	45	運動が苦手で嫌いなのですが、健康上は必要だと思うので健康器具には興味もあり使ってはみたいけれど、価格が高いものが多く、安いものは簡単に手にはいるけれど続けて使用するのは案外むずかしいと思います。

性別	年齢(歳)	広告表示や宣伝に対する意見
女	25	良い事ばかり主張して、悪い事は言わない。金魚運動は、やると気持ちが悪くなったり、吐き気がする人もいる話も聞いた。そういう情報がもっとたくさん流れるとよいと思う。
女	36	テレビや雑誌で「簡単にやせられる」ように宣伝しているのを目にするが､運動してやせるのは簡単ではないので問題があるのではないかと感じる。
女	38	少し過大広告になっていると思う。また、使いすぎると自力で制御出来ない分筋肉やすじにムリが出るのではないかと思うが、止めるのは自分しだい。
女	57	誰もがいつまでも健康でいたいと願うので、器具が出ると使用している広告の人の様になれると錯覚におちいり買ってました。最近は年令的に大丈夫かと思う様になり、使用年令を記載していればと思います。
男	58	効果を誇大宣伝して購入をあおる製品が多い。
女	60	テレビコマーシャルや広告だけ見て器具を購入するようなことは、避けた方が良いと思う。
男	61	使用後の具体的な効果を公的機関が検証して公開して欲しい。一方的な広告やPRが多くて、衝動的に購入してしまう。
女	61	宣伝、ＣＭでは、使用すると即効果がある様に思われてしまう。
女	62	目的を持って長い期間使用するのであれば良いが、高いお金を出してもすぐに使わなくなるのであればセールスにまどわされないようにすべき。広告や宣伝に○○が治る等の表示が有る時有り、体の悪い人は何かにすがりつきたい気持ちがあると思われるのでこの点注意が必要。
女	65	思ったほどの効果が出ない。宣伝がオーバーすぎると思う。

性別	年齢(歳)	持続困難
女	36	買ったのは良いが続かない物が多い。期待しすぎが原因だと思う。器具がどうこうよりも使う方や売る方に問題があると思う。
男	48	継続して活用すれば表示の効果が期待できると思うが、早々に飽きてしまう。また部屋の片隅や物置に収納せざるを得ず、ほこりを払ってまで使う気がしない。
女	48	買ったばかりの頃は、使われていましたが、この頃は、年に数回思い出したように使われるだけです。一人で器具を使っての運動は、かなりやる気と根気がないと出来ないものだと思いました。
女	53	一人でずっとやり続けるのは、よほどやる気のある人でないと無理。よく考えて購入すべき。自分の筋力の状態をしっかり認識してやりすぎないように注意が必要だと思います。

性別	年齢(歳)	他の運動をするという意見
女	37	お金をかけなくても健康作りはできると思います。
女	42	道具に頼らず､手軽に出来るウォーキング等をしたほうがよいと思う。
男	46	器具を使わない運動をした方が、余計な出費や器具による危険性も無く、いいのでは。私は、そうしています。

性別	年齢(歳)	使ってよかったという意見
男	40	エルゴメータは長時間トレーニングが持続でき、良い製品だと思います。一番永く使っています。
女	48	北海道では冬の間、路面凍結・寒さのため、戸外の運動が制限される。特に高齢者にはスキー・スケートがなじまないため、運動不足に陥りやすい。健康器具は重宝。
女	57	購入については目で確かめて求めた商品は末永く使えるように考えます。金魚運動器（私の購入したS61年時は名称は異なります）は15年経た現在も使用中です。

性別	年齢(歳)	その他
男	28	保管場所がかさばるものが多い。
女	30	大型の器具は素人にはメンテナンスができないと思い、購入したことはありません。
女	42	正しい使用方法を購入前にマスターできれば良いと思う。そのためにも専門店でそれらの知識を持った人の指導が必要。
女	48	適当に、継続的に、無理のないカリキュラムで、使用することは、運動不足を解消し、健康増進にもつながるものと考えます。取扱説明書をよく読み、器具の特質等をよく理解した上での使用が肝要と思われます。
女	49	家が狭い為､購入できない理由もあるし、器具に頼りたくない､購入者を見ていても続いていない。
女	51	スポーツクラブ（フィットネスクラブ）に所属しており、そこで、トレーニングに励んでいます。トレーナーの助言のもとに、健康増進をはかる方が安全かと思いますので、家庭用健康器具は持っておりません。
男	60	昨年５月に会社を定年退職するまでは、会社の体育館にあるトレーニングルームに週1～2回通っていました。定年後は市の体育館にあるトレーニングルームに通ってます。トレーニングルームに行った最初に、専門のインストラクターから詳しく説明を受けました。こういった説明を受けずに､これらの健康器具を使用すると大変危険だなというのが私の印象です。それと、自分で正しいと思い込んでいたことが､実は大変危険なことだったといったこともあり、専門のインストラクターの詳しい指導のもとで使用するというのが大変大切と思っております。

参考資料２　**家庭用フィットネス器具の SG 基準**（基準制定年月）

（財）製品安全協会資料より抜粋(http://www.sg-mark.org/fitness.htm)

①家庭用自転車エルゴメータ（平成８年７月制定）固定してある自転車のサドルにまたがり、ペダルをリズミカルにこぐ器具。手指等の巻き込み防止構造、外表面の温度上昇、駆動試験などの基準がある。

②家庭用トレッドミル（平成９年９月制定）一定のスピードで回転するベルト上を走ったり、歩いたりする器具。ベルト面の最低限の大きさの規定、緊急停止機能、走行試験などの基準がある。

③筋力トレーニング器具（平成１０年８月制定）油圧負荷や体重負荷などで筋肉を鍛える。ワイヤなどの負荷の伝達部の耐久構造、ベンチシートの基本寸法、耐久試験などの基準がある。

④ローイング器具（平成１２年１月制定）ボートをこぐ動作を繰り返す器具。ステップから足を踏み外さない構造、外表面の温度上昇、耐久性試験などの基準がある。

⑤ステッパ（平成１２年１月制定）段の上下を繰り返す器具。足の保持構造、基本フレームの強度試験、耐久性などの基準がある。

家庭用フィットネス器具の SG 基準は下記の 5 品目に制定されています。

<title>家庭用フィットネス器具でけが</title>